MONTISPORTS

CHEZ MOI

LE JEU DE L'OIE

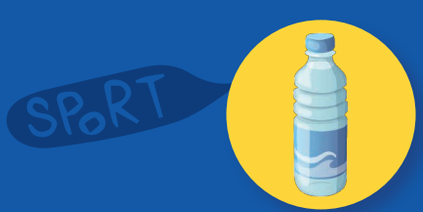
MATÉRIEL : Un dé et le jeu de l'oie version sport (Téléchargeable sur le site de la ville)

LIEU : Intérieur ou extérieur

BUT DU JEU : Partir de la case de départ et avancer jusqu'à la case arrivée en lançant le dé chacun son tour. Attention à bien respecter l'exercice désigné et le nombre de répétitions !

OBJECTIFS : Assouplissement, équilibre et renforcement musculaire

N'hésitez pas à boire entre chaque tour et avoir mangé 2h avant



Ville de Montivilliers

MONTISPORTS

CHEZ MOI

LE JEU DE L'OIE

Possibilité de rajouter des répétitions ou du temps aux exercices

SPORT

Ville de Montivilliers